



6/27 (水) パリパリチキン トマトガーリックぽん酢 (福岡 由香さん)

(材料2人分)

- 鶏もも肉：200g×2枚
- 塩：小さじ1/3
- サラダ油：小さじ2
- 黒こしょう：適量

(トマトガーリックぽん酢)

- ミニトマト：8個
- 大葉：3枚
- A チョーコー減塩ゆずむらさきぽん酢：大さじ2
- おろしにんにく：小さじ1/4
- 白いりごま：大さじ1/2
- ごま油：大さじ1/2

(飾り用)

ベビーリーフ (またはルッコラ)：適量

- ① 鶏肉は焼く30分前に室温に戻しておく。
- ② 焼く直前に①の鶏肉に塩を振る。フライパンにサラダ油小さじ2を熱して、皮にしわがないようにのばし、皮を下にして中火の強で焼く。余分な脂をふき取りながら2分ほど焼く。
- ③ ②のフライパンの鶏肉にアルミホイルをかぶせ、重石 (水を入れた鍋など) をのせて、中火の強で5分ほど焼く。皮に焼き目がしっかりついたら裏返し、弱火にして3~4分焼く。
- ④ (トマトガーリックぽん酢) を作る。ミニトマトはヘタを取って4つ割りにし、大葉は細切りにする。ポウルにAの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の鶏肉が焼き上がったら、皮を上にして切り分ける。(時間があれば少し休ませたほうが切りやすい。)
- ⑥ 器にベビーリーフをのせ、⑤の鶏肉を盛って、黒こしょうと④のトマトガーリックぽん酢をかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
 またくインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。